



ORTHOPÄDIE AM KARTÄUSERWALL

Nordic-Walking

In Kursen für maximal 10 Teilnehmer wird ein umfassendes Ganzkörpertraining in der freien Natur angeboten. Speziell Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat und Immunsystem werden ausgiebig trainiert, Nordic-Walking unter fachgerechter Leitung (Dipl. SportlehrerInnen und ErnährungsberaterInnen) erlebt und geübt.

Folgende Zielen werden dabei verfolgt:

- **Ganzkörpertraining** - 90% aller Muskeln werden belastet - kräftigt die Muskulatur, stabilisiert Sehnen und Bänder.
- **Stabilisierung und damit Entlastung der Gelenke** führt zu einer verbesserten Bewegungsökonomie und löst muskuläre Verspannungen.
- Das **Herz-Kreislauf-System** wird mit zunehmendem Training belastbarer, was in der Regel zu einer Senkung des Ruhepulses und des Blutdruckes führt.
- Trainiert wird darüber hinaus die **Verbesserung der Atmung** und **Steigerung der Sauerstoffaufnahme**.
- Gleichzeitig erreichen Sie eine Gewichtsreduktion, und erleben Sie wie leicht es ist seine **Ernährungsgewohnheiten nachhaltig und erfolgreich zu ändern**.

Termine/ Dauer/ Kursgebühren – Termine auf Anfrage

8 mal € 110,-

- > **Alle Kurse beginnen mit einer einstündigen Einführung im Trainingsbereich der Praxis. Poles bzw. Stöcke werden zur Verfügung gestellt.**
- > **Die Kursgebühren werden 2 Wochen vor Kursbeginn fällig. Der Kursplatz ist mit Eingang der Kursgebühren gesichert. Andernfalls wird er neu vergeben.**
- > **Die Kurse sind zertifiziert. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bei Vorlage der Teilnahmebescheinigung 70-80%ige der Kursgebühren.**